

TORZONES (RETORTIJONES) MENSTRUALES

Arizona Department of Corrections
Health Services Bureau

Inmate Wellness Program
HEP 1041S - Revised 07/08

¿Qué son los torzones menstruales?

Torzones menstruales son dolores o molestias que afectan la parte baja del abdomen. Ocurren justo antes o durante el período menstrual. **Dis-menorrea** es el término médico para torzones o retortijones menstruales.

¿Cómo sucede?

La **dismenorrea** está relacionada con cambios hormonales que ocurren en el cuerpo durante el período menstrual. La **dismenorrea** es causada normalmente por un cambio natural en la cantidad de un agente químico que se llama prostaglandina durante el ciclo menstrual. Esta sustancia química causa la disminución del flujo de sangre al útero con el resultado de hacer que el útero se contraiga. Las mujeres que tienen períodos dolorosos tienen mayor cantidad de prostaglandina.

¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas normalmente duran de 1 a 3 días, comienzan un poco antes del período menstrual y pueden incluir lo siguiente:

- dolores que parecen retortijones
- molestias en la parte baja del abdomen
- dolor apagado en la cintura
- dolores de cabeza
- náuseas
- molestias en los muslos

Remedios de venta sin receta

Los torzones menstruales muchas veces se alivian con analgésicos de venta sin receta (como ibuprofeno) que están disponibles en la tienda del reclusorio. Tome estos medicamentos al primer indicio de sangre menstrual o molestias. Si usted tiene un período regular y puede calcular el comienzo, empiece a tomar el remedio un día antes de la fecha de inicio que Ud. haya calculado.

¿Debo presentar la forma HNR?

Aunque la mayor parte de los torzones menstruales son normales, pueden ser los síntomas de alguna enfermedad o trastorno. Presente una forma HNR si:

- El malestar le dura más de 2 o 3 días.
- Ocurren cambios abruptos en su menstruación normal, tales como flujos más fuertes o más leves, intervalos mucho más cortos o largos entre períodos, o si hay dolores o coágulos inusuales.
- El dolor es extremo, no ocurre al tiempo esperado para un período normal, o los torzones menstruales no parecen normales.

La observación de la duración y frecuencia de sus períodos le ayudará a saber lo que es normal para Ud. También, el hacerse regularmente la prueba de Papanicolau ayudará a detectar algún problema grave que pudiera causar torzones menstruales.

¿Cómo me puedo cuidar?

Además de los medicamentos de venta sin receta, Ud. puede:

- Hacerse masajes suaves en las partes bajas del abdomen o espalda.
- Hacer ejercicios de inclinación pélvica para ayudar a aliviar los dolores menstruales:
 - Párese con los pies abiertos con unas 12 pulgadas de separación y doble las rodillas.
 - Coloque las manos en las caderas, cerca del hueso, y mueva la pelvis hacia delante y hacia atrás de 10 a 15 veces.
- Siga haciendo actividades y ejercicios regulares pero evite caminar o estar parada mucho tiempo.
- Evite alimentos y bebidas que contengan cafeína, tales como el café, té, colas, y chocolate, justo antes y durante su período mensual.
- Procure reposar lo suficiente.
- Siga un régimen alimenticio balanceado.
- Evite el tabaco, alcohol y drogas ilegales.

“Este documento es una traducción del texto original escrito en inglés. Esta no es una traducción oficial y no compromete a este Estado ni a ninguna subdivisión política de este Estado.”